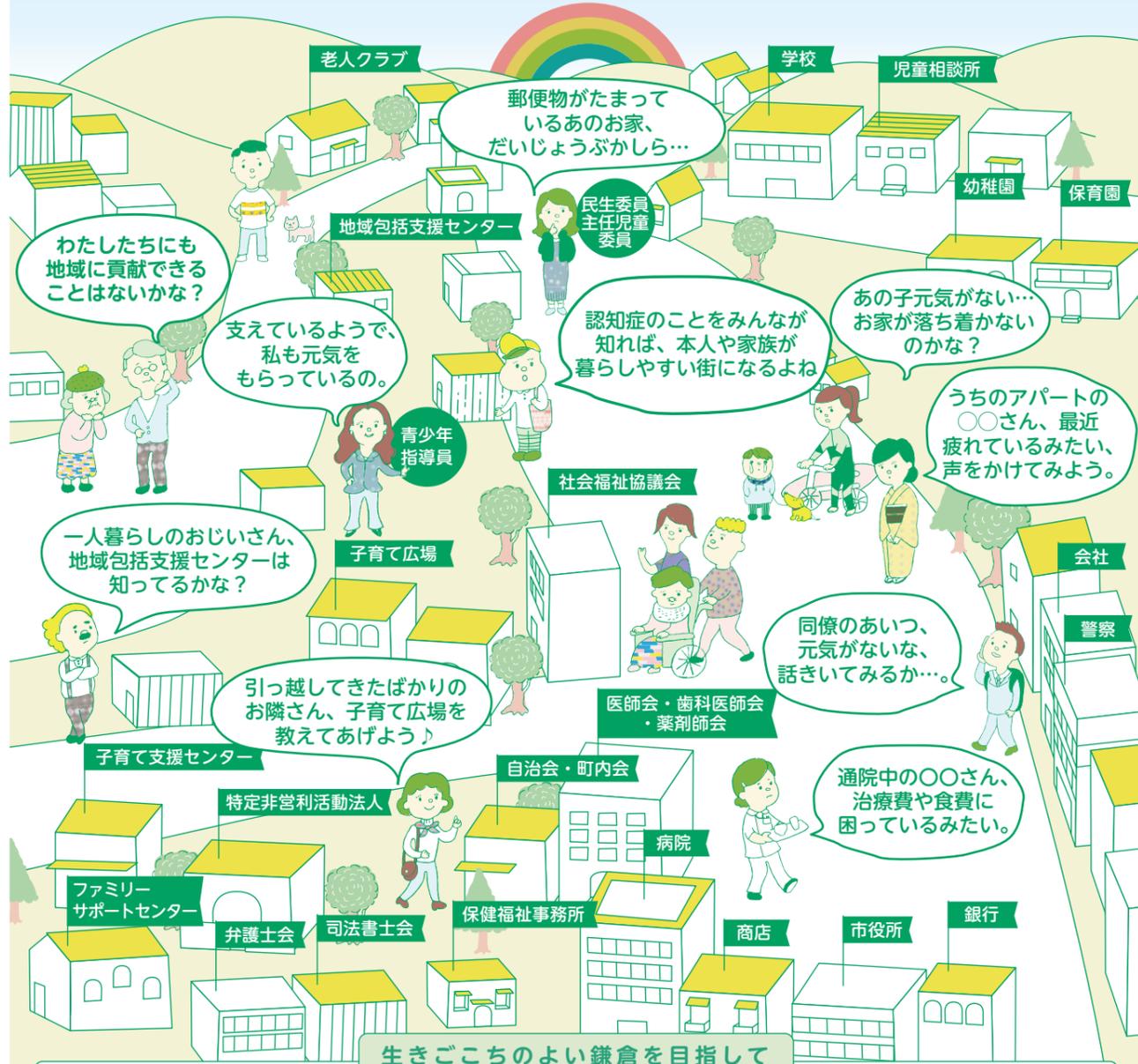


だれかを気にかける その気持ちが大切な「いのち」を守ります



生きごこちのよい鎌倉を目指して

鎌倉市では、自殺対策に取り組んでいくために、庁内関連部局の連携をはじめ、地域の団体や、事業者、関係機関等との連携をさらに強化し、市全体で総合的、効果的に推進していきます。

身近な人が「いつもと様子が違う」と思った時は

相手の様子が気になったときに声をかけることが大切です。

話を聴こう

心配していることを相手に伝え、悩みを真剣な態度で受け止めます。相手の感情を尊重し、否定しないことが大切です。

相談や受診に一緒に行こう

ひとりでは難しくても「一緒に行こう」と寄り添うことで、相談できることがあります。

「かまくらサポートリスト」で知っておこう！



「困っていることをどこに相談できるか」「困っている人が支援につながる窓口はどこか」を探すときのヒントとなる冊子です。自分自身が困った時、相談を受けて困った時のつなぎ先を確認できます。



KAMAKURA

つながり、支え合う鎌倉を目指して

だれ
だれでも誰かの
サポーター

気づく

あれ？なんだか元気がないな

いつもと様子が違ったら、声をかけてみることから始めてみよう。



こころの声に耳を傾けて

つらいこと、悲しいこと、話を聴くだけでも相手の気持ちは軽くなるよ。



聴く

つなぐ

ひとりで抱えないで

頼りになるだれかが必ずあなたの近くにいます。一歩ふみだすと、ヒントが見つかるかも。



誰だってガス抜きが必要

ストレスに押し潰される前にゆるっと休もう。愚痴も大切。

見守る



鎌倉市

鎌倉市では、誰もが安心して、自分らしく暮らせる共生社会への取組を進めています。

もっと詳しく知りたい方は... 鎌倉市自殺対策計画 いきるを支える鎌倉 (平成31年3月策定)



鎌倉市市民健康課
0467-61-3946
h-seijin@city.kamakura.kanagawa.jp

いきるを支える鎌倉

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない地域^(※)の実現を目指す



基本目標

話せる 聴ける つながれる

「人づくり」

気づき つなぎ 見守る

「地域づくり」

※地域とは？

ここでいう「地域」は、単にその人が暮らす土地としてではなく、自治体や住民・民間団体が連携しながら、ひとつのコミュニティ（共同体）として福祉問題を取りあげ、その解決を目指す総合的な施策と実践活動を行うネットワークを指します。

自殺は誰にでも起こりうる問題です。
一人ひとりの気づきと行動が、互いを支えあい、鎌倉を変える力になります。

知っていましたか？

- 日本では毎年約2万人の人が自殺で亡くなっている
- 交通事故の死者数(令和元年3,215人)より多い
- 15歳から34歳の死因で第1位(先進7ヶ国では日本のみ)

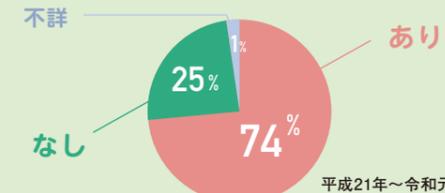


鎌倉市でもこれだけの方が毎年亡くなっています



鎌倉市では40～50歳代の割合が多いです。

③鎌倉市の自殺者の同居人の有無



同居人がいても、気が付くのは20%だと言われています

取組の柱 01

情報提供と普及啓発

市民のみなさんが自殺の問題を「自分ごと」とし、身近な人の困りごとに気づけるようなヒントを提供します。

自分が できること



- ・自殺の問題に関心をもつ
- ・「誰にでも起こりうること」という意識を持つ
- ・ゲートキーパー養成講座を受講する
- ・困っている人に相談先を案内する

地域が できること



- ・「ゲートキーパー養成講座」の開催
- ・相談窓口の情報発信(かまくらサポートリスト)
- ・自殺予防週間/自殺予防強化月間のPR

施策1 情報提供及び普及啓発

施策2 自殺対策を支える人材の育成

取組の柱 02

こころの健康づくり

自分自身を大切に思うことができるように、セルフケアの方法を普及したり、相談窓口の充実を図ります。

自分が できること



- ・自分のストレスサインに気づく
- ・相談できる窓口を知っておく
- ・ゆるっと休んでセルフケア
- ・こころの病への偏見をなくす(誰でもなりうる)
- ・身近な人のいつもと違う様子を気づく

地域が できること



- ・こころの健康づくりに関する講演会や情報発信
- ・様々な分野の専門職ゲートキーパーの育成
- ・事業所におけるメンタルヘルス対策の充実
- ・労働関係問題を相談できる窓口の紹介・充実

施策3 こころの健康づくりの推進

施策4 適切な精神保健医療福祉へつなぐ支援

施策5 勤務問題による自殺対策の推進

取組の柱 03

いきるための支援

困りごとのある全ての市民に安心できる居場所を提供し、顔が見える生きやすい地域づくりを行います。

自分が できること



- ・楽しみをつくる
- ・よりどころや居場所をふやす
- ・多様性を理解する
- ・一人ひとりが大切な存在と認識する
- ・自分なりのガス抜きの方法をもつ

地域が できること



- ・居場所づくりの支援
- ・多様性に関する情報発信
- ・子育てや介護で悩む人への支援
- ・相談窓口の活用
- ・顔のみえる関係づくり

施策6 いきることの促進要因への支援

施策7 個人及び地域全体の自殺リスク低下に向けた支援

施策8 地域におけるネットワークの強化による地域全体の自殺対策のための基盤づくり

取組の柱 04

子ども・若者のいきる力を育む

ストレスをなかなか言葉にできない若者世代。相談できる力を育み、相談できる場所を増やします。

自分が できること



- ・相談できる力を身につける
- ・ほっとできる場所や人とのつながりを持つ
- ・できるだけたくさんの居場所をつくる

地域が できること



- ・子ども、若者をあたたかく見守る
- ・子育て世代を応援する
- ・「SOSの出し方」教育の推進
- ・「いのちの教室」の開催
- ・子どもの自尊心を育む

施策9 子ども・若者のいきる力を育む

※詳細は鎌倉市ホームページ「こころの健康づくり」《鎌倉市自殺対策計画 -いきるを支える 鎌倉-》をご覧ください。



ストレスを知ろう

こころの健康を保つためには、ストレスと上手につき合うことが大切です。毎日をこちよく過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

・ストレスとは

環境変化や病気、心理的な影響を受けたときに生じるひずみのことで、日常生活の悪い出来事だけでなく、良い出来事もストレスの原因となります。大きなライフイベントだけでなく、小さな出来事も、積み重なることで大きなストレスになることがあります。

ライフイベントによるストレス度

社会的再適応評価尺度(例)
(Holmes&Rahe 1967年)



住居の変化



職場での責任の変化



結婚



配偶者の死



入学・卒業



妊娠



自分のケガや病気

身近な人のゲートキーパーになろう

「ゲートキーパー」とは、身近な人のいつもと違う様子を気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、それぞれの立場でできることから行動をおこしていくことが、ゲートキーパーの役割です。



厚生労働省「ゲートキーパー」

・ゲートキーパー養成講座

本市では、令和元年度までに、延1,623人を超える人が、ゲートキーパー養成講座を受講しています。講座の開催については「広報かまくら」や市のホームページをご覧ください。どうか、市民健康課へご相談ください。

例えばこんな人

家族や同僚、友人

行政や関係機関などの相談窓口

民生委員・主任児童委員、ボランティア

地域のかかりつけの医師、看護師

こんな対応をしよう

気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぐ

早めに地域の支援につなぐ

見守る

温かく寄り添いながら、見守りつづける